



6月の献立表

★マークは新メニュー

令和8年度
認定こども園わだ

日付	献立	材 料 名				3時おやつ
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	
1月	ご飯 厚揚げのそぼろあん チンゲン菜のしらすサラダ バナナ	米、片栗粉、油、ごま、オスナックステックパン	〇牛乳、厚揚げ、鶏ひき肉、しらす干し	たまねぎ、バナナ、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、えのきたけ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酢、酒、食塩	牛乳 スナックスティックパン
2火	コッペパン クリームシチュー フレンチサラダ ヨーグルト	コッペパン、じゃがいも、〇米、小麦粉、砂糖、油	〇牛乳、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、バター、粉チーズ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、みかん缶、パイン缶、コーン	酢、コンソメ、食塩、ガーリックパウダー、こしょう、〇のりたま	牛乳 おにぎり（のりたま）
3水	ご飯 ひじきの卵焼き 切干し大根のサラダ じゃが芋とほうれん草のみそ汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、〇小麦粉、〇三温糖、砂糖、〇油、油	〇牛乳、卵、〇卵、脱脂粉乳、みそ、ちくわ	たまねぎ、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、ひじき、わかめ	煮干だし汁、酢、しょうゆ、しょうゆ（うすくち）、〇しょうゆ、食塩、〇ベーキングパウダー、かつおだし汁	牛乳 マーラーカオ
4木	ご飯 ボークビーンズ ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、豚肉、ゆで大豆、脱脂粉乳、ツナ	〇オレンジ、たまねぎ、ブロッコリー、トマト缶、にんじん、にんにく	ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩	牛乳 フルーツ（オレンジ）
5金	ご飯 ししやものから揚げ 小松菜と人参のごま和え 豆腐と根菜のみそ汁 ヨーグルト	米、〇さつまいも、片栗粉、油、砂糖、すりごま、〇油、〇片栗粉	〇牛乳、ししやも、木綿豆腐、脱脂粉乳、みそ	こまつな、キャベツ、にんじん、れんこん、ごぼう、ねぎ	煮干だし汁、〇みりん、しょうゆ、〇食塩	牛乳 芋けんぴ
6土	おにぎり（わかめふりかけ） 貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも	〇牛乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	煮干だし汁、わかめふりかけ	牛乳 市販菓子
8月	ピピン丼 きゅうりとみかんの酢の物 豆腐と春雨のスープ バナナ	米、砂糖、はるさめ、ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉	もやし、ほうれんそう、バナナ、みかん缶、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ねぎ、わかめ、にんにく	しょうゆ、酢、中華味、酒、食塩、しょうゆ（うすくち）、〇プリンの素	牛乳 プリン
9火	ご飯 まさご揚げ チンゲン菜と卵のナムル じゃがいもと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、油、砂糖、片栗粉、ごま、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、鶏ひき肉、卵、えび、脱脂粉乳、みそ	〇りんご、にんじん、チンゲンサイ、もやし、たまねぎ、しめじ、ひじき、わかめ、〇バナナ	煮干だし汁、しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、食塩、和風だし	牛乳 フルーツ（りんご） 0,1歳児（バナナ）
10水	ミートスパゲティ キャベツのパンサラダ 玉ねぎとほうれん草のスープ ヨーグルト	スパゲティ、〇米、砂糖、油、小麦粉、〇砂糖、〇ごま	〇牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、脱脂粉乳、〇かつお節	トマト缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、パイン缶、きゅうり、コーン	ケチャップ、ソース、コンソメ、〇しょうゆ、酢、しょうゆ、食塩、〇酒、〇みりん	牛乳 おにぎり（かつおふりかけ）
11木	ご飯 ほっけの照り焼き 焼きかぼちゃ 厚揚げと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、〇食パン、〇小麦粉、〇マーガリン、〇砂糖、砂糖、油、砂糖	〇牛乳、厚揚げ、脱脂粉乳、みそ、木綿豆腐、ほっけ	かぼちゃ、こまつな、たまねぎ、にんじん、しめじ	煮干だし汁、みりん、しょうゆ、酒、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 メロンパン風トースト
12金	ご飯 高野豆腐の卵とじ ひじきの中華和え ヨーグルト	米、じゃがいも、砂糖、すりごま、ごま油	〇牛乳、卵、鶏肉、脱脂粉乳、高野豆腐、ハム	にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、グリーンピース、ひじき	しょうゆ（うすくち）、しょうゆ、酢、食塩、煮干だし汁	牛乳 市販菓子
13土	チャーハン（ツナ）	米、油	〇牛乳、ツナ	たまねぎ、にんじん、ねぎ	中華味、しょうゆ、酒、食塩	牛乳 市販菓子
15月	ご飯 豆腐の野菜そぼろ煮 もやしと卵のナムル バナナ	米、油、片栗粉、砂糖、ごま、ごま油、〇スナックステックパン（さつま芋）	〇牛乳、木綿豆腐、卵、豚ひき肉	もやし、バナナ、こまつな、にんじん、たまねぎ、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、かつおだし汁	牛乳 スナックスティックパン（さつま芋）
16火	ご飯 いわしのアングレース ゆでブロッコリー かぼちゃとふのみそ汁 ヨーグルト	米、〇米、片栗粉、砂糖、油、パン粉、ふ	〇牛乳、いわし、脱脂粉乳、みそ	かぼちゃ、たまねぎ、ブロッコリー、ねぎ	煮干だし汁、ウスターソース、〇しそふりかけ	牛乳 おにぎり（しそふりかけ）
17水	カレーライス マカロニサラダ ヨーグルト	米、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油	〇牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、ハム	〇オレンジ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、福神漬	カレー粉	牛乳 フルーツ（オレンジ）
18木	ご飯 お好み焼き風卵焼き チンゲン菜ともやしの塩ごま和え 豆腐と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、〇じゃがいも、〇片栗粉、砂糖、〇油、すりごま	〇牛乳、卵、木綿豆腐、脱脂粉乳、みそ、油揚げ、〇チーズ	チンゲンサイ、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、わかめ、あおりのり	煮干だし汁、ソース、〇コンソメ、食塩、しょうゆ（うすくち）、かつおだし汁	牛乳 ★チーズポテトボール
19金	ごぼうのおこわ 鶏むね肉のふくら焼き ハンサンスー ほうれん草とふのすまし汁 ヨーグルト	米、もち米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ふ、ごま油	〇牛乳、鶏むね肉、卵、脱脂粉乳、ハム、油揚げ	にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ごぼう、しめじ、えのきたけ、わかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 市販菓子
20土	おにぎり（わかめふりかけ） 貝だくさんみそ汁	米、じゃがいも	〇牛乳、油揚げ、みそ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	煮干だし汁、わかめふりかけ	牛乳 市販菓子
22月	ご飯 マーボー豆腐 しゅうまい バナナ	米、片栗粉、油、砂糖、ごま油	〇牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、みそ	バナナ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、しいたけ、にんにく、しょうが	しょうゆ、中華味、しょうゆ（うすくち）、〇ゼリーの素、しゅうまい	牛乳 ゼリー
23火	ご飯 メルルーサのフライ 小松菜とキャベツの昆布あえ 豆腐ともやしのみそ汁 ヨーグルト	米、〇小麦粉、〇砂糖、パン粉、てんぷら粉、〇油、油、砂糖	〇牛乳、メルルーサ、木綿豆腐、〇卵、脱脂粉乳、みそ	こまつな、キャベツ、もやし、〇にんじん、にんじん、しめじ、ねぎ、塩こんぶ	煮干だし汁、食塩、こしょう、〇ベーキングパウダー	牛乳 キャロットケーキ
24水	ご飯 のりの卵焼き ブロッコリーの玉ねぎドレッシング かぼちゃと玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、砂糖、油	〇牛乳、卵、厚揚げ、脱脂粉乳、みそ、ハム	〇りんご、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん、ねぎ、たまねぎ、刻みのみり、〇バナナ	煮干だし汁、酢、しょうゆ（うすくち）、食塩、かつおだし汁	牛乳 フルーツ（りんご） 0,1歳児（バナナ）
25木	ご飯 ヤンニョムチキン ほうれん草とキャベツの塩ごま和え じゃが芋と玉ねぎのみそ汁 ヨーグルト	米、じゃがいも、〇小麦粉、片栗粉、〇油、油、〇砂糖、砂糖、すりごま	〇牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、みそ、きな粉	ほうれんそう、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、ねぎ、わかめ、にんにく、しょうが	煮干だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、酒、食塩、トウバンジャン	牛乳 きな粉のちんすこう
26金 誕生会	オムライス フライドポテト（カレー味） コールスローサラダ コンクリームスープ ヨーグルト	米、フライドポテト、油、砂糖、片栗粉	〇牛乳、鶏肉、卵、脱脂粉乳、牛乳	キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、コーン、きゅうり	ケチャップ、酢、コンソメ、食塩、カレー粉、こしょう	牛乳 市販菓子
27土	五目うどん	ゆでうどん	〇牛乳、油揚げ	たまねぎ、にんじん、こまつな、わかめ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、しょうゆ（うすくち）、食塩	牛乳 市販菓子
29月	ご飯 さばのみそ煮 人参とごぼうのきんぴら ほうれん草のかき玉汁 バナナ	米、〇米、砂糖、ごま油、ごま、〇油	〇牛乳、さば、卵、みそ	バナナ、ごぼう、にんじん、ほうれんそう、えのきたけ、いんげん、〇ひじき、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、酒、食塩、〇しそふりかけ	牛乳 おにぎり（ふりかけひじき）
30火	ちらし寿司 鶏むね磯辺揚げ 豆腐としめじのすまし汁 ヨーグルト	米、てんぷら粉、砂糖、油、〇スナックステックパン	〇牛乳、鶏むね肉、木綿豆腐、脱脂粉乳、卵、高野豆腐	にんじん、しめじ、ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、刻みのみり、わかめ、あおりのり	かつおだし汁、すし酢、酢、しょうゆ、酒、しょうゆ（うすくち）、食塩、みりん	牛乳 スナックスティックパン



スプーンを持たせてください

